

<<如何改变自己的习惯和人生>>

图书基本信息

书名：<<如何改变自己的习惯和人生>>

13位ISBN编号：9787802227620

10位ISBN编号：7802227623

出版时间：1970-1

出版时间：中国华侨

作者：徐宪江

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<如何改变自己的习惯和人生>>

前言

意大利著名政治思想家马基雅弗利说：“人的性格和承诺都靠不住，靠得住的只有习惯。

”培根在《论习惯》中举例证明：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

”事实的确如此，人们无时无刻不在习惯的作用下行动。

可以说习惯支配着我们每天的大多数活动。

心理学专家指出，习惯形成性格，性格决定命运。

换言之，有什么样的习惯必然会有什么样的性格，有什么样的性格就会有什么样的命运。

楚霸王项羽固然是一个令人佩服的英雄，但是他的由强转弱，由胜转败，最终失去天下，却又是令人扼腕叹息的。

而这一切都是由他的性格决定的，也就是说是由他的习惯决定的。

项羽习惯于征战沙场，而不习惯于运筹帷幄；习惯于刚愎自用，独断专行，而不习惯于广开言路、集思广义；习惯于将胜利归功于己，不习惯在战败时吸取教训，更不习惯以“前事”为“后事”之师，而是习惯于将错误全部归于外因，至死仍执迷不悔，认为“此天亡我，非战之罪也”。

而刘邦则与他有相反的习惯，刘邦习惯于运筹帷幄，调度兵马，“善将将”；习惯于招贤纳士，博采众长；习惯于吸取教训，从败中求胜因，最终由弱转强，一举夺得天下，成就一代霸业。

与其说楚汉之争是项羽与刘邦斗智斗力，不如说是二人习惯上的较量。

因为从他们两个人的习惯性行为上来看，胜败一目了然。

可以说，习惯早已决定了他们的成败。

正如拿破仑·希尔所说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。

”既然习惯对于我们的人生来说是如此的重要，那么养成良好的习惯，摒弃不利于个人前途的习惯就变得愈益重要。

然而，好习惯的养成和坏习惯的消除并非朝夕之功，也不是随随便便能达成的事，所以就需要在专家的指导下，慢慢地来改变自己的习惯，从而改变自己的人生。

本书正是本着这一目的，从做事、学习、工作、社交、理财、生活六大方面分门别类地给出了一些建议，以帮助读者改变自己的行为，养成良好的习惯，达到重塑性格、改变人生、取得成功的目的。

本书将理论与事例相结合，使说理更具情趣性，更明白易懂，使人在轻松阅读中，学到受益终生的道理。

细心的读者可以发现，本书除了在“学习习惯”一章中详述了学习习惯的养成与改进之外，在其他章节里也不遗余力地强调学习。

因为学习在我们的生活和工作中越来越重要，所以有人认为，人的一生就是一个不断学习的过程，而也只有不断地学习，我们才能更好地度过一生。

事实上，行为的改变，习惯的养成，不也正是一个学习的过程吗？

所以，想要成就美好人生，就学着去改变自己的习惯吧！

<<如何改变自己的习惯和人生>>

内容概要

成也习惯，败也习惯。
好习惯是成功的基石，而坏习惯则是一生的累赘。
它引导你由成功走向失败，将到手的成功果实化为东流。
因此，无论任何人，只要保持良好的习惯，改变不良的习惯，都可以走向成功。

<<如何改变自己的习惯和人生>>

书籍目录

第一章 习惯左右你的一生1.习惯主宰人生2.习惯是慢慢养成的3.习惯有优劣之分4.养成好习惯终生受益

第二章 小习惯改变大世界1.不要忽视生活中的小习惯2.习惯养成性格，性格决定人生3.认清自己的坏习惯4.改掉你的坏习惯

第三章 改变做事习惯——拥有大人物那样的成功1.明确目标——改变三心二意的做事习惯2.务实求是——改变脱离实际的做事习惯3.懂得变通——改变顽固偏执的做事习惯4.勇于冒险——改变畏首畏尾的做事习惯5.大胆创新——改变囿于经验的做事习惯6.细心谨慎——改变粗心大意的做事习惯7.独立思考——改变缺乏主见的做事习惯8.承担责任——改变推卸责任的做事习惯9.屡败屡战——改变害怕失败的做事习惯

第四章 改变学习习惯——迎接知识经济时代的挑战1.学以致用——改变纸上谈兵的学习习惯2.总结教训——改变不善于从失败中学习的习惯3.及时充电——改变止步不前的学习习惯4.主动学习——改变被动学习的不良习惯5.放下架子——改变自高自大的学习习惯6.为将来学习——改变缺乏远见的学习习惯7.时刻准备学习——改变找借口不学习的习惯8.坚持在思考中学习——改变盲从他人的学习习惯

第五章 改变工作习惯——让事业发展突飞猛进1.持之以恒——改变半途而废的工作习惯2.日事日清——改变办事拖拉的工作习惯3.合作共赢——改变单打独斗的工作习惯4.积极进取——改变整天混日子的工作习惯5.释放压力——改变不懂休息的工作习惯6.职业规划——改变缺乏远虑的工作习惯7.累积经验——改变不积累经验的习惯

第六章 改变社交习惯——打造强势人脉资源1.委婉表达——改变固执已见的谈话习惯2.言简意赅——改变重复讲话的坏习惯3.发展友谊——改变拓展人际关系的社交习惯4.掌握礼节——改变不懂礼仪的坏习惯5.展示自己——改变不善于表达的社交习惯6.换位思考——改变我行我素的思维习惯7.敢于说“不”——改变不会拒绝他人的习惯

第七章 改变理财习惯——合理掌控自己的财富1.勤俭节约——改变铺张浪费的消费习惯2.稳扎稳打——改变没有理性的投资习惯3.变“知”为“金”——改变不会利用知识的坏习惯4.诚信为本——改变缺乏诚信的不良习惯5.创意生财——改变习惯性思维的理财习惯6.量入为出——改变寅吃卯粮的支出习惯

第八章 改变生活习惯——铺就人生发展的基石1.科学饮食——改变胡乱吃喝的坏习惯2.参加运动——改变缺乏锻炼的坏习惯3.心理健康——改变不会关爱自我的习惯4.科学作息——改变无规律生活的习惯5.控制烟酒——改变嗜烟酗酒的不良习惯6.清洁卫生——改变不重视个人卫生的习惯7.珍爱生命——改变不爱惜生命的习惯8.爱护环境——改变污染、破坏环境的习惯

<<如何改变自己的习惯和人生>>

章节摘录

4. 对自己做出的承诺负责责任心是指个人对自己和他人、对家庭和集体，乃至国家、社会所应负的责任的认识、情感和信念，以及与之相应的遵守；规范和履行义务的自觉态度。

责任心是一个人立足于社会所必须具备的基本品质。

一个富有责任心的人，不论在什么地位何种场合都会受到别人的青睐。

而相反的，一个毫无责任感的人，不论做什么事情都会在失败时推卸责任，一定不会受到他人的赞赏，更不用说尊重了。

清代王永彬也在《围炉夜话》中说道：“人之足传，在有德不在有位；世所相信，在能行不在能言。

”一个人无论多么能巧言令色，也难以掩盖他在遇事时的软弱与退让。

有些时候明哲保身，不去关注那些与自己无关的事情是明智的，但是在与己相关的事情上仍然“高高挂起”。

不论什么事情，总是说“这不是我的错”、“我不是故意的”之类的话，甚至会有一些人为了推卸责任而抵赖、狡辩，或者为了推卸责任而指责别人。

这种不敢承担一点责任的人，也就不会被委以重任，也就不可能取得事业的成功。

<<如何改变自己的习惯和人生>>

媒体关注与评论

不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。
——莎士比亚

<<如何改变自己的习惯和人生>>

编辑推荐

《如何改变自己的习惯和人生》告诉我们：一个人的成就，取决于习惯的好坏，好习惯能将你带入天堂，坏习惯也能将你送入地域。

既然习惯对于我们的人生来说是如此的重要，那么养成良好的习惯，摒弃不利于个人前途的习惯就变得愈益重要。

然而，好习惯的养成和坏习惯的消除并非朝夕之功，也不是随随便便就能达成的事，所以就需要在专家的指导下，慢慢地来改变自己的习惯，从而改变自己的人生。

改变做事习惯，像成功者那样去行动；改变学习习惯，在知识海洋中努力汲取成功的本领；改变工作习惯，在职场中稳操胜券，所向披靡；改变社交习惯，扩充助你成功的广泛人脉；改变理财习惯，让你的财富像雪球一样滚动；改变生活习惯，享受高质量的美好时光。

正是本着这一目的，从做事、学习、工作、社交、理财、生活六大方面分门别类地给出了一些建议，以帮助读者改变自己的行为，养成良好的习惯，达到重塑性格、改变人生、取得成功的目的。

好习惯成就一生，改变习惯就可以改变人生。

<<如何改变自己的习惯和人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>